

2024
3月

真心込めた手作りの味をお届けします

かりきょうのランチメニュー

栄養表示には

あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、盛付けがあります。
(※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

《ご飯 210g》

エネルギー 353kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》

エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g



牛乳は
毎日付きます！

が含まれていません。

■ 献立は、仕入れの都合等により変更になる場合がございますが、ご了承ください。
■ 写真はイメージです。



月	火	水	木	金	一口メモ
				1 ゆかりご飯 鶏天・イカ天 菜の花サラダ つみれ汁 エネルギー 305 kcal たんぱく質 17g 脂質 8.1g アレルギー 卵 乳 小麦	〇ひなまつり ・3月3日は「上巳じょうし」 「桃の節句」などと言われ、厄を人形に移して祓った「流し雛」の風習がありました。それらが発展し、雛人形を飾り女の子のすこやかな成長と幸せを願う現在の「ひなまつり」となりました。 また、ひし餅やひなあられに見られる白・緑・桃の3色はそれぞれ、雪の大地(白)、木々の芽吹き(緑)生命(桃)を表しており、この3色のお菓子を食べること自然のエネルギーを授かり、すこやかに成長できるという意味があるそうです。
4 ご飯 チキン南蛮 胡麻和え 大根の味噌汁 エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.1g アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 白身魚のチリソース 貝たくさんサラダ かきたま汁 エネルギー 276 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.6g アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 すき焼きコロッケ マスタードサラダ 白玉汁 エネルギー 301 kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦	7 ナン キーマカレー ささみフライ かに風味サラダ エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.4g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	8 ご飯 ハンバーグ コーンクリームソース 高野豆腐の五目煮 キャベツスープ エネルギー 310 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.3g アレルギー 卵 乳 小麦	〇春分の日 ・3月21日頃を春分の日と言い、「自然を称え、将来のために努力する日」と法律で定められた祝日です。 ・春分は、昼と夜が同じ長さになる日です。昔の人は、自然に感謝し春を祝福する日だと感じていたようです。また、この日の前後にご先祖様への感謝の気持ちを伝えるためにお墓参りに行く習慣もあります。
11 ご飯 イカフライ レモンソース きんぴらごぼう ワントンスープ エネルギー 277 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 8.1g アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 肉団子のハヤシシチュー ツナサラダ お豆のスープ エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.4g アレルギー 卵 乳 小麦	13 ご飯 ハムエッグフライ わかめサラダ さつまいも汁 エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12g アレルギー 卵 乳 小麦	14 卒業式予行	15 卒業式	

1年間ありがとうございました！

かりきょうのお弁当はいかがだったでしょうか？
毎日心を込めて作りました。1年間、楽しいお昼ご飯の時間を
過ごしていただけていたらうれしいです。
3月もおいしいお弁当を提供できるようにがんばります。

社員一同



真心込めた手作りの味をお届けします

2024

3月

かりきょうのランチメニュー

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
1日 (金)	天ぷら盛合せ 菜の花サラダ つまれ汁 ゆかりごはん	イカ天ぷら いわしつまれ かまぼこ 鶏天 炒り卵	青じそドレッシング 油 里芋	菜の花 人参 長ネギ 白菜	ゆかり 醤油 天つゆ 料理酒
4日 (月)	チキン南蛮 胡麻和え 大根 の味噌汁	鶏唐揚げ 油揚げ	タルタルソース 油	小松菜 人参 大根 大根葉	胡麻和えの素 味噌
5日 (火)	白身魚のチリソース 具だく さんサラダ かきたま汁	さごし ソーセージ 豆腐 卵	バンバンジードレッシング	キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 人 参	チリソース 醤油 中華味 料 理酒
6日 (水)	すき焼きコロケ 粒マス タードサラダ 白玉汁	すき焼き風コロケ 鶏もも 小間	白玉団子 マヨネーズ 油	キャベツ チンゲン菜 ブロッ コリー 人参 大根 椎茸	醤油 粒マスタード 料理酒
7日 (木)	キーマカレー ささみフライ かに風味サラダ ナン	かにかま ささみフライ 豚ひ き肉	じゃがいも シーザードレッ シング ナン 油	キャベツ たまねぎ トマト缶 小松菜 人参	カレー粉 ジャワカレーフ レーク バーモントカレーフ レーク
8日 (金)	ハンバーグ コーンクリーム ソース 高野豆腐の五目煮 キャベツスープ	ハンバーグ ひじき ベーコン 高野豆腐 油揚げ	マカロニ 上白糖	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー たま ねぎ 人参	クリームシチューフレーク コーンクリーム缶 こしょう コ ンソメ みりん 塩 醤油
11日 (月)	イカフライ レモンソース き んぴらごぼう ワンタンスー プ	イカフライ さつま揚げ	ごま油 ワンタンの皮 上白 糖 白滝	コーン ごぼう ほうれん草 レモン果汁 人参 長ネギ	こしょう みりん 塩 醤油 中 華味
12日 (火)	肉団子のハヤシシチュー ツ ナサラダ お豆のスープ	ソーセージ ツナフレーク 大 豆水煮 肉団子	じゃがいも マヨネーズ 油	キャベツ ブロッコリー マッ シュルーム たまねぎ 人参	こしょう コンソメ ハヤシフ レーク 塩
13日 (水)	ハムエッグフライ わかめサ ラダ さつまいも汁	ハムエッグフライ わかめ 鶏 もも小間 油揚げ	さつまいも バンバンジード レッシング 油	キャベツ たまねぎ 人参 長 ネギ 白菜	味噌

平均栄養価 エネルギー 346kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.3g 食塩 2.6g